



REPRIEVE

DEELNEMERS NUUSBRIEF



REPRIEVE en COVID-19 REPRIEVE-deelnemers se gesondheid is baie belangrik vir die REPRIEVE-studiespan. Vir nuus oor REPRIEVE en COVID-19, besoek asseblief ons webwerf by www.reprivetrial.org.

'n Boodskap van Dr. Steve Grinspoon en Dr. Pam Douglas, medehoofondersoekers van REPRIEVE

Ons wil u opreg bedank vir u deurlopende deelname aan REPRIEVE. Ons weet dat die openbare gesondheidskrisis weens COVID-19 ons almal op verskillende maniere geaffekteer het en ons waardeer dit dat u te midde van alles wat oor die afgelope jaar gebeur het, toegewyd gebly het aan die belangrike navorsing wat ons saam in REPRIEVE doen.

Om te probeer voorby by die COVID-krisis, het die REPRIEVE-leiers in die lente van 2020 aansoek gedoen vir befondsing om COVID onder REPRIEVE-deelnemers te verken. Ons het aanvullende befondsing van die VS se NIH- Nasionale hart-, long- en bloedinstituut gekry om meer omtrent COVID-simptome en ervarings uit te vind. Ons beplan ook om COVID-teenliggame te ontleed om te probeer verstaan hoe groot die impak was wat COVID op ons globale deelnemerpopulasie gehad het.

Ons is ook opgewonde daarvoor om bekend te maak dat ons 'n nuwe substudie het wat bloed gebruik wat by die eerste besoek ingesamel is van pasiënte wat by ACTG-persele ingeskryf het. Hierdie studie sal DNS-volgordebepaling op bloedmonsters uitvoer om te bepaal wat die voorkomssyfer van klonale hematopoiëse van onbepaalde potensiaal is (CHIP). Vorige studies het getoon dat hartsiektesyfers by individue met CHIP hoër is. Deur CHIP in REPRIEVE te ondersoek, hoop ons om meer uit te vind omtrent hartsiekterisiko's by REPRIEVE-deelnemers.

Ten laaste, elke individu se deelname aan REPRIEVE is uiters belangrik. Deur aan REPRIEVE deel te neem en alle studiebesoeke te voltooi, kan u 'n belangrike bydrae maak tot ons kennis van MIV en hartsiekte en ander komorbiditeite wat langdurige voordele kan inhou vir u generasie en toekomstige generasies van mense wat met MIV saamleef. Weereens dankie vir u deurlopende deelname aan REPRIEVE.



Ontmoet ander REPRIEVE-deelnemers!

Ernane Pinho

PAVUNA, RIO DE JANEIRO

Hoe is REPRIEVE vir u persoonlik en vir die gemeenskap van mense wat met MIV saamleef, belangrik?

Vir my is dit belangrik om my cholesterolvlakke te monitor en te beheer, en vir die gemeenskap wat met MIV saamleef, is dit nog 'n vorm van sorg en voorkoming vir goeie gesondheid.

Hoe het die COVID-19-pandemie u opinie omtrent die belangrikheid van kliniese navorsing beïnvloed?

Met die pandemie moes ons ons aandag aan gesondheid en liggaamsorg verdubbel, en navorsing help ons om meer waaksaam te wees.

Wat doen u om tydens die COVID-19-pandemie gesond te bly?

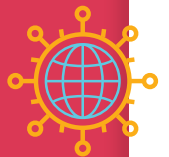
Ek bly meestal tuis, gaan net uit wanneer dit nodig is, dra maskers in publieke plekke en wanneer daar ander mense naby is. Ek hou my liggaam aan die gang deur fisiese oefening te kry, gesond te eet sonder om oorboord te gaan en ook positiewe denke om my gees gesond te hou.



Hoe het COVID-19 REPRIEVE geaffekteer?

Tydens die lente van 2020 is baie kliniese persele geforseer om te sluit om die virusverspreiding te keer en om die veiligheid van deelnemers te verseker. Gedurende hierdie tyd het baie kliniese persele na afstanddata-insameling oorgegaan en sommige persele moes die studiemedisynie na deelnemers versend. Al hierdie veranderinge was moeilik vir REPRIEVE-deelnemers en ons perseelspanne. Ten spyte van hierdie uitdagings het REPRIEVE steeds in die 6de opvolgjaar inbeweeg en ons het selfs die assessering van COVID-simptome en biomerkers geïntegreer sodat ons meer kan uitvind omtrent hoe COVID mense affekteer wat met MIV saamleef en aan REPRIEVE deelneem.

Dit is belangrik om te weet dat REPRIEVE-deelnemers nie op enige wyse uitgesluit word daarvan om die COVID-inenting te ontvang nie. Vra asseblief u plaaslike studiespan as u enige vrae het.



Hartgesondheidswenk!

Wanneer dit by alkohol kom, is matigheid die geheim.

As u elke nou en dan 'n glas wyn, 'n bier of 'n skemerkelkie geniet, hou matigheid voor oë om u gesondheid te beskerm.



Matige alkoholgebruik beteken 'n gemiddeld van een tot twee drankies per dag vir mans en een drankie per dag vir vroue. Verskillende soorte bier, wyn en drank het verskillende alkoholtellings. Maar oor die algemeen is 'n drankie een gewone bier van 350 ml, 150 ml wyn of 45 ml 80-proef-spiritualieë soos whisky, vodka of jenever.

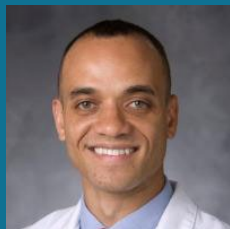
As u te veel alkohol drink, vergroot u u risiko vir baie gesondheidsprobleme, insluitend hoëbloeddruk, vetsugtigheid, beroerte, borskanker, lewerkwale, depressie, selfdood, ongelukke, alkoholmisbruik en alkoholisme.

Gesonde maniere om stres te hanteer

- › **Breek weg daarvan om na nuusberigte te kyk, te lees of te luister**, ook dié op sosiale media. Dit is goed om ingelig te bly, maar dit kan onstelligend wees om konstant nuus oor die pandemie te hoor. Oorweeg dit

'n Boodskap van 'n spankardioloog, Gerald Bloomfield, MD

Moenie vergeet nie dat die primêre doel van REPRIEVE is om dié vraag te beantwoord: Verminder statiene (pitavastatin) die grootste nadelige kardiovaskulêre voorvalle, soos hartaanvalle en beroertes, by mense wat met MIV saamleef en antiretrovirale terapie kry? Om seker te maak dat ons hierdie vraag kan beantwoord, is dit noodsaaklik dat u enige potensiële hartvooral aan u studiespan rapporteer. Selfs al is u onseker of het u vae simptome wat aan u hart verwant is, maak asseblief u studiespan so gou as moontlik daarop bedag, sodat ons elke voorval kan opteken. Deurdat u hierdie studie se primêre navorsingsvraag beantwoord, hoop ons om riglyne vir die voorkoming en behandeling van hartsiektes te ontwikkel wat spesifiek gepasmaak is vir mense wat met MIV saamleef.



om nuus tot net 'n paar maal per dag te beperk en om foon, TV en rekenaarskerms vir 'n rukkie af te skakel, veral net voor slaaptyd.

- › **Sorg vir jou liggaam.**
 - › Haal diep asem, strek of mediteer.
 - › Probeer gesonde, goedgebalanseerde etes te eet.
 - › Kry gereelde oefening.
 - › Kry genoeg slaap.
 - › Hou aan met roetinemaatreëls vir voorkoming (soos inentings, kankersiftings, ens.) soos deur jou gesondheidsorgverskaffer aanbeveel.
- › **Maak tyd om te ontspan.** Probeer ander aktiwiteite doen wat u geniet.
- › **Behou kontak met ander mense.** Praat met mense wat u vertrou oor u bekommernisse en hoe u voel.
- › **Maak kontak met u gemeenskaps- of geloofsgebaseerde organisasies.** Terwyl maatreëls vir sosiale afstandhouding nog geld, probeer aanlyn kontak maak deur sosiale media, of per foon of pos.

Vir meer inligting, besoek:

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/index.html> en <https://howrightnow.org/talk>

Het u geweet dat die REPRIEVE-webwerf 'n nuwe publikasiesbladsy het?



Ons publikasies is belangrike maniere om kennis met die wetenskapgemeenskap sowel as REPRIEVE-deelnemers te deel!

Ons publikasiebladsy lys alle REPRIEVE-publikasies tot op hede. Vir sommige artikels het ons opsommings in gewone taal geskep wat 'n kort 2-3-paragraaf-, maklik leesbare opsomming van elke artikel is.

Om ons publikasies te vind, gaan na: <https://www.reprievetrials.org/learnmore/reprive-publications/>

Baie dankie aan ons borge



VIR OPDATERINGS OOR REPRIEVE, BESOEK ASSEBLIEF ONS WEBWERF BY WWW.REPRIEVETRIALS.ORG